SportScheck

# LAUFEN ALS GANZKÖRPER-TRAINING

**So läufst du für einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Geist**



# INHALT


**1. LAUFEN: DIE BESTEN GRÜNDE, LIEBER HEUTE ALS MORGEN LOSZULEGEN! 3**

1.1 Deine Gesundheit 4
1.2 Deine Psyche 7
1.3 Dein Wohlbefinden 10

**2. OPTIMALE LAUFKLEIDUNG, OPTIMALE MOTIVATION! 12**

2.1 Augen auf beim Laufschuhkauf 13
2.2 Schnürtechniken 16
2.3 Die richtige Laufkleidung 18

**3. SO LÄUFST DU RICHTIG 21**

3.1 Vor dem Lauf: Check yourself before you wreck yourself! 22
3.2 Die optimale Lauftechnik für Dich 25
3.3 Tempo & Atmung sind Dein Ying & Yang 28
3.4 Nach dem Lauf ist vor dem Lauf 29

**4. VOM EINSTEIGER BIS ZUM MARATHONLÄUFER 32**

4.1 Dein Einstieg 33
4.2 Burn it! 39

**5. LAUFEN UND ERNÄHRUNG 45**

5.1 Vitamine 47
5.2 Energiemanagement 48



# 1. LAUFEN: DIE BESTEN GRÜNDE, LIEBER HEUTE ALS MORGEN LOSZULEGEN!

# 1.1 DEINE GESUNDHEIT

Laufen ist gesund - das ist kein Geheimnis. Laut einer dänischen Studie kann das Laufen Dein Leben sogar um etwa sechs Jahre verlängern. Bereits ein bis zwei Stunden pro Woche reichen für diesen positiven Einfluss auf Deine Gesundheit und Lebenserwartung aus. Doch warum ist regelmäßige Bewegung eigentlich so wichtig? Wie und warum kann insbesondere das Laufen Deine Gesundheit stärken? Und: Was macht Gesundheit aus?

## DIAGNOSE: SITZKRANKHEIT

Wir Menschen haben von Natur aus einen ausgeprägten Bewegungsdrang, wir wollen und müssen uns viel bewegen. Bei Vielen sieht die Realität jedoch leider anders aus. Wahrscheinlich wollte keiner von uns je einen Bürojob – und nun sitzen wir doch 40 Stunden die Woche vor unseren Bildschirmen. Sitzen: Das ist das Stichwort! Die Folgen lässt uns unser Körper oftmals deutlich spüren: schlaffe Muskeln, Rücken- und Gliederschmerzen sowie einen hohen Blutdruck. Auf lange Sicht kann Bewegungsmangel sogar zu Gefäßschäden führen. Das bewegungslose Sitzen in Wohnung, Auto und Büro bringt neben der fehlenden Körperaktivität ein weiteres Manko mit sich: eine eingeschränkte Sauerstoffzufuhr.



Ein großer Vorteil des Laufens gegenüber Indoor-Sportarten ist daher die Frischluft. Durch die Bewegung im Freien kann Dein Körper viel tiefer atmen als in geschlossenen Räumen und dadurch deutlich mehr Sauerstoff aufnehmen. Dies wirkt sich positiv auf Deine Konzentrationsfähigkeit aus, verringert Abgeschlagenheit und kann sogar Ermüdung und Kopfschmerzen erfolgreich entgegenwirken.

*„Laufen ist nicht nur gut für den Kreislauf und den Stoffwechsel, hilft, überschüssige Pfunde zu verlieren und bekämpft Cellulite. Nein, Laufen ist auch gut für die Seele. Nach einem langen Tag im Büro gibt es keine bessere Möglichkeit, abzuschalten, als durch die Natur zu laufen, frische Luft zu atmen, Wind und Regen zu trotzen und allen Frust hinter sich zu lassen. Es ist mittlerweile bewiesen, dass auch die Neuronenverbindungen im Gehirn davon profitieren: Wir können uns also mehr merken und werden schlauer."*



**Nach seiner 10-jährigen internationalen Fußballkarriere startete Lars Schlichting die nächste Karriere: als lizenzierter Fitness- und Gesundheitstrainer in Frankfurt am Main. [lars-schlichting.de]**

## MEHR ALS GROSSE MUSKELN

Dein Körper ist eine Maschine, die tagtäglich hart schuftet und einiges wegsteckt: körperlicher Stress oder psychische Belastungen umgeben Dich ständig – um all diese Strapazen zu meistern, braucht Deine Maschine kraftvolle Motoren. Die wichtigsten Motoren sind mitunter Deine Muskeln. Sie stellen einen der essentiellen Apparate in Deinem Körper dar und tragen in hohem Maße zu Deiner Gesundheit bei. Ausdauertraining hat dabei einen großen Effekt auf Deinen Stoffwechsel: Der Muskel verwertet Energie schneller und effektiver. Wer also durch regelmäßige Bewegung seine Muskeln auf Trab hält, der hat im Schnitt den ganzen Tag über einen höheren Energie- und damit auch Kalorienumsatz. Die Fähigkeit Deines Körpers, Fettsäuren zu verwerten, steigt dadurch und überflüssige Pfunde verschwinden so auf gesunde Weise. Neben der langfristigen Vergrößerung der Muskelmasse bildet Dein Körper durch Bewegung auch sogenannte Mitochondrien. Diese sind quasi die Kraftwerke in Deinen **Muskelzellen**, **Nervenzellen**, **Sinneszellen**, **Eizellen** und **Herzmuskelzellen**, denn sie sorgen für die Bereitstellung von Energie und sind daher absolut notwendig.

## STARKE KNOCHEN, STARKES HERZ

Auch Deinen Knochen bekommt das Laufen, denn durch die gleichmäßigen Bewegungsabläufe regst Du sie optimal dazu an, neue Knochensubstanz zu bilden. Dadurch kannst Du auch effektiv Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen, was vor allem im zunehmenden Alter eine wichtige Rolle spielt. Laufsportarten wie Joggen, Walken und Wandern sind für das „Knochen-Training“ also perfekt. Die allgegenwärtige Annahme, Laufen sei schlecht für die Gelenke, bewahrheitet sich bei einem gesunden Maß an Belastung also nicht. Im Gegenteil: Um Deine Knochendichte zu erhöhen, darf die Bewegung nicht zu sanft sein. Schwimmen oder Fahrradfahren erzielen daher beispielsweise keinen stichhaltigen Effekt für Deine Knochen.




Auch Deine Herzmuskulatur kann durch das Laufen optimal verstärkt werden. Ein kräftiges Herz bringt eine verbesserte Körperdurchblutung mit sich und dies wiederum verringert seine Belastung, da es bei einer guten Durchblutung weniger schlagen muss. Durch Ausdauersport lernt Dein Herz quasi, effektiver zu schlagen. Laufen senkt außerdem den Cholesterinspiegel, da es einen starken Einfluss auf das „gute“ HDL-Cholesterin hat. Dies wirkt dem Risiko entgegen, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.



## GESUNDER ENERGIEVERBRAUCH

Energieverbrauch? Hört sich erst einmal irgendwie schlecht an - ist es aber nicht. Im Gegenteil: Durch die beim Laufen verbrauchte Energie verbraucht Dein Körper zeitgleich Zucker und folglich sinkt Dein Blutzuckerspiegel. Dadurch benötigt Dein Körper weniger Insulin und Deine Zellen können besser mit Energie versorgt werden. Da erklärt es sich von selbst, warum Bewegungsmangel als eine der bedeutendsten Faktoren für die Entstehung von Diabetes Typ 2 gilt. Mit regelmäßigem Laufen kannst Du dich also ganz einfach und effektiv vor der heute weitverbreiteten Diabetes-Erkrankung schützen. Auch eine bewusste, ausgewogene Ernährung spielt an dieser Stelle eine zentrale Rolle. **Hierzu findest Du im Kapitel 5 „Laufen und Ernährung“** ausführlichere Informationen.



Selbst bei bereits vorhandenem Bluthochdruck oder einer Diabetes-Erkrankung können sich sportliche Tätigkeiten durchaus positiv auswirken. In beiden Fällen solltest Du Deinen Trainingsplan jedoch zuvor mit einem Arzt besprechen. Und denke dran: Für Sport ist es nie zu spät – Dein Körper wird es Dir danken!

### DAS KANNST DU MIT REGELMÄSSIGEM LAUFEN FÜR DEINE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT ERREICHEN:

| | | |
|---|---|---|
| Knochen stärken | ➤ | **Osteoporose vorbeugen** |
| Herzmuskulatur stärken | ➤ | **Bluthochdruck vorbeugen** |
| Muskeln aufbauen | ➤ | **Fettstoffwechselstörung, Diabetes, Arterienverkalkung vorbeugen** |
| Blutgefäße elastisch halten | ➤ | **Bluthochdruck vorbeugen** |
| Cholesterinspiegel senken | ➤ | **Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen** |
| Energieumsatz steigern | ➤ | **Übergewicht vorbeugen bzw. entgegenwirken** |
| Sinkender Blutzuckerspiegel | ➤ | **Diabetes vorbeugen** |

*„Regelmäßiges Laufen bringt nicht nur Deine Figur in Form, indem es Dein Körperfett zum Schmelzen bringt, es wirkt sich positiv auf Deinen ganzen Organismus aus. Der Stoffwechsel wird zu Höchstleistungen getrieben, Herz und Lunge werden leistungsstärker und Dein Immunsystem blockt Infektionen leichter ab. Für mich ist die größte Motivation, um eine Runde Laufen zu gehen, aber immer noch der Stressabbau. Ein lockerer 10-Kilometer-Lauf mit guter Musik im Ohr lässt mich den Stress vom Tag schnell vergessen."*



**Lena Santen betreibt mit ihrer Zwillingsschwester Hanna einen Food und Fitness Blog, auf dem sich alles um eine ausgewogene Low-Carb/High-Protein-Ernährung in Kombination mit einem aktiven Lifestyle dreht. [twinfit-low-carb.de]**

# 1.2 DEINE PSYCHE

## LASS DEINEN GEDANKEN FREIEN LAUF

Du kennst es sicher auch: dieses wunderbare Gefühl nach dem Laufen. Obwohl es Dir manchmal schwer fällt, Dich zu überwinden, belohnt Dich Dein Körper danach immer wieder mit Glückshormonen. Du fühlst Dich frei und erleichtert, erschöpft und energiegeladen zugleich. Laufen ist eine gute Gelegenheit, um abzuschalten, die Gedanken schweifen zu lassen und einfach mal loszulassen. Mal rauskommen, andere Eindrücke und Farben zu erleben schenkt Dir neue Energie. Du kommst auf neue Ideen und Gedanken, siehst Dinge aus einem neuen Blickwinkel. Durch die gleichmäßige Bewegungsausführung gelangst Du in eine Art Trance-Zustand, der es Dir ermöglicht, Deinen Gedanken Luft zu machen. Je öfter und länger Du schon läufst, desto besser gelingt es Dir, während des Laufens den Kopf abzuschalten. Es kann Dir sogar gelingen, durch das Laufen einen Zustand von absoluter Leichtigkeit bis hin zu einer Art Schwerelosigkeit zu erreichen: den sogenannten **Runner's High**. Das Läuferhoch löst ein starkes Hochgefühl in Dir aus und versetzt Dich in Euphorie. Du nimmst die körperliche Anstrengung nicht mehr wahr und hast plötzlich das Gefühl, noch ewig weiterlaufen zu können!



Das Erreichen des Runners's High setzt eine Belastungsintensität von etwa 80 Prozent und die **maximale Sauerstoffaufnahme** voraus. Der Zustand ist jedoch von Läufer zu Läufer unterschiedlich und wird entsprechend auch individuell erreicht und verschieden wahrgenommen. **Tipp:** Die Endorphin-Ausschüttung bei einem Läuferhoch kannst Du am besten durch leichtes Bergablaufen am Ende der Strecke erreichen.

## EIN PUSH FÜRS EGO

Durch das Freimachen Deiner Gedanken sowie den Stressausgleich wirst Du schon bald merken, wie Du auch im Alltag ausgeglichener bist. Weniger Nervosität und innere Unruhe, dafür mehr Gelassenheit und Entspanntheit! Der Sport macht stark und stabil – und das nicht nur körperlich. Untersuchungen zeigen, dass Läufer in der Regel eine gute innere Kontrolle über sich selbst haben und Verantwortung für sich selbst stärker in die eigenen Hände nehmen. Als Läufer weißt Du genau, welche Leistung Du selbst erbracht hast und Du weißt, dass Du für diesen Erfolg selbst verantwortlich bist! Selbst wenn Dir die kommenden Kilometer zuerst schwerfallen und Dein Ziel noch weit entfernt scheint: Umso stolzer kannst Du auf Dich selbst sein, wenn Du es trotzdem schaffst! Das Vertrauen in Dich selbst und Deine eigene Leistung wird steigen! Alle Zweifel, die Du vor oder auch während des Laufens hattest, sind wie weggeblasen. Der innere Schweinehund und alle Bedenken sind besiegt – Du hast es geschafft!




Das ist ein toller Push für Dein Ego, weil es zeigt, dass Du Deine Ziele erreichen kannst und die Dinge selbst in der Hand hältst. Durch diese mentale Stärke kann es Dir auch im Alltag einfacher fallen, schwierige Situationen besser zu meistern. Durch das Laufen stärkst Du also Persönlichkeitsmerkmale wie Ehrgeiz, Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen. Solange der Sport nicht unter Zwang oder großem Erfolgsdruck steht, wie beispielweise bei vielen Leistungssportlern, hat er auf Deine Psyche eine durchweg positive Wirkung.




## ADÉ, STRESS UND SCHWEREMUT!

Laufen baut Spannung ab und ist damit ein idealer Ausgleich zum oftmals stressigen Alltag. Doch nach einem langen Arbeitstag haben Viele keine Lust mehr, nochmal in die Laufschaue zu schlüpfen. Dabei ist genau das die beste



**Therapie**, um den Alltagsstress erfolgreich hinter Dir zu lassen und Deinen Kopf frei zu bekommen. Mehr Ausgeglichenheit und Energie am Arbeitsplatz sind der lohnende Dank dafür. Doch trotzdem lautet die Devise oft: „Keine Zeit“. Andauernder Stress führt heutzutage immer öfter zu einem Burn-Out oder Depressionen. Eine Studie der Duke University in North Carolina belegte, dass sich sportliches Training wie Laufen positiv auf die Stimmung auswirkt und bei Depressionen, Angstzuständen sowie Migräne erfolgreich gegensteuern kann.

Ausdauertraining beeinflusst Deinen Hormonhaushalt, indem Dein Körper Glückshormone wie Endorphine, Dopamin und Serotonin ausschüttet. Zeitgleich baut er Stresshormone wie Cortisol ab. Was Cortisol ist? Nimmt Dein Körper eine vermeintliche Gefahr wahr, bildet sich das Hauptstresshormon Cortisol. Dadurch entsteht der Zustand, den Du dann als Stress wahrnimmst. Deine Atmung und Dein Puls werden schneller und **Adrenalin** wird freigesetzt. Da die vermeintliche „Gefahr“ nun im Fokus Deines Körpers steht, wird Dein Immunsystem geschwächt, Dein Gehirn blockiert und Deine Konzentration gestört. Das Laufen fährt den Cortisolspiegel Deines Körpers wieder herunter und baut somit effektiv Stress ab.  Regelmäßiges Training steigert sogar zusätzlich Deine Gehirnfunktionen. Zu diesem Schluss kommt die Studie „Laufen macht Schlau“ der Universität Ulm. Demnach sorgt Laufen für ein verbessertes visuell-räumliches Denken und fördert Deine Konzentrationsfähigkeit.

## LAUFEN MACHT FLEXIBEL

Gerade wenn Du im Alltag mit einer hohen Stressbelastung kämpfst, eignet sich das Laufen optimal für Dich. Denn Du kannst Deine Trainingseinheiten ganz flexibel, individuell und stressfrei in Deinen persönlichen Tagesablauf integrieren. Ob nach Deinem Feierabend, vor der Arbeit oder am Wochenende: Wenn es um das Laufen geht, bist Du immer frei in Deinen Entscheidungen. Und das ganz ohne teure und überfüllte Sportkurse oder Fitnessstudios. Eine halbe Stunde Laufen reicht schon aus, um einen positiven Effekt auf Deine Psyche sowie Deine Gesundheit zu erzielen. Die Regelmäßigkeit ist dabei generell wichtiger, als die Länge Deiner Trainingseinheit. Hast Du Dich einmal überwunden, fällt Dir



**das Laufen in Zukunft viel einfacher und die Integration in Deinen Alltag gelingt ohne Probleme!  Und hier kommt noch ein positiver Nebeneffekt des Laufens im Grünen: Die Farbe Grün hat nachweislich eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und fördert zusätzlich den Stressabbau.**

> *"Zum Laufen werden nur Laufschuhe benötigt, weshalb es sich überall mit hinnehmen lässt. Und neue Orte und Städte lassen sich wunderbar laufend erkunden, was aus einem Lauf ein Erlebnis werden lässt. Freue Dich, dass Du gesund bist und laufen kannst! Was gibt es schon besseres? Baue noch kleine Intervalle, Slalom- und Treppenläufe mit ein - Somit kommt keine Langeweile auf und Dein gesamter Körper bekommt neue spannende Trainingsreize!"*
>
> **Lars Schlichting**

## 1.3 DEIN WOHLBEFINDEN

**Sowohl Dein körperlicher Zustand als auch Dein seelisches Wohlergehen sind wichtige Faktoren, die Deine Gesundheit bestimmen und definieren. Diese Faktoren kannst Du natürlich immer subjektiv erleben, aber auch anhand fester Kriterien objektiv beurteilen. Glücklicherweise hast Du es zu einem großen Teil selbst in der Hand, für Dein körperliches Wohlbefinden zu sorgen - und damit auch für Dein seelisches. Denn beide Komponenten hängen stark zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Jeder kennt es: Fühlt sich der**



Körper schwach, schlägt sich das auch meist auf die Stimmung nieder – und umgekehrt. Um Dich rundum wohlzufühlen, ist es also wichtig, im Gleichgewicht zu bleiben. Sowohl Dein Körper, Dein Geist als auch Deine Seele sollten im ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Nichts eignet sich dafür besser als regelmäßige Laufeinheiten.

## EIN GUTES MASS

Wohlfühlen heißt aber auch, Dich nicht zu überanstrengen. Laufen soll Spaß machen und Deinen Kopf freimachen, ein Ausgleich zum stressigen Alltag sein – kein Stressfaktor selbst. Auch körperlich kann sich zu viel Belastung negativ auswirken. Um Muskelkater oder Sportverletzungen zu vermeiden, solltest Du es mit dem Sport nicht übertreiben. Gib Deinem Körper zudem genug Zeit, um sich zu regenerieren. Letzteres gilt vor allem bei Krankheit, insbesondere Fieber. In diesem Fall solltest Du Deinen Körper nicht belasten und auf Sport am besten ganz verzichten. Dein Körper braucht in dieser Zeit nämlich all seine Energie zur Genesung, welche durch starke körperliche Belastung gestört wird und einen zusätzlichen Stressfaktor für Dein Immunsystem darstellt. Wenn Du krank, aber fieberfrei bist und Dich gerne ein bisschen bewegen möchtest, empfiehlt sich Nordic Walking alternativ zum Joggen. Am besten bei milden Temperaturen, da Extrembedingungen immer eine Belastung für Dein angeschlagenes Immunsystem sind.




## LAUFEN LOHNT SICH

### FAZIT: GESUNDHEIT, PSYCHE, WOHLBEFINDEN)

Körper, Geist und Seele – auf all diese Bereiche wirkt sich Laufen positiv aus. Mit regelmäßigem Laufen stärkst Du Dein Herz-Kreislauf-System, Dein Immunsystem und verringerst die Wahrscheinlichkeit von Bluthochdruck oder Diabetes. Neben der körperlichen Gesundheit hat regelmäßige sportliche Bewegung auch Auswirkungen auf Deine geistige Fitness und Deine Psyche. Im Idealfall solltest Du mindestens 30 Minuten täglich körperlich aktiv sein. Aber auch weniger Zeit lohnt sich, solange die Laufeinheiten regelmäßig stattfinden. Wer sich wohlfühlen möchte und langfristig körperlich wie geistig gesund bleiben will, sollte auf keinen Fall auf das Laufen verzichten.



# 2. OPTIMALE LAUFKLEIDUNG, OPTIMALE MOTIVATION!

# 2.1 AUGEN AUF BEIM LAUFSCHUHKAUF

Fangen wir ganz unten an: Ein guter Laufschuh ist das A und O. Um Deinen Körper beim Laufen optimal zu unterstützen, ist die Wahl des richtigen Schuhs essentiell. Beachte dabei, dass nicht jeder Turnschuh auf die Bedürfnisse des Laufens zugeschnitten ist. Fußball- oder Tennisschuhe sind zum Joggen beispielsweise ungeeignet, da sie auf andere Bedürfnisse und Bewegungskonzepte abzielen. Hast Du den richtigen Laufschuh, ist der Tragekomfort in der Regel deutlich angenehmer, das Laufen macht dadurch mehr Spaß und das Wichtigste dabei: Dein Körper dankt es Dir! Eine gute Sohle und Dämpfung im Schuh schützen nicht nur Dein Fußgewölbe, sondern schonen auch Deine Knie, entlasten Deinen Ballen sowie Deine Bänder. Auch Blasen kannst Du mit dem richtigen Laufwerk meist ganz einfach vermeiden. Nur welcher Schuh ist für wen am besten geeignet und welche Kriterien solltest Du beim Kauf unbedingt beachten?



## INDIVIDUELLE KRITERIEN

Entscheidend ist vor allem der Sitz im Vorfußbereich, denn der Fuß rutscht beim Laufen im Schuh hin und her. Deshalb sollte Dein Laufschuh immer eine halbe Nummer größer sein, als Deine Schuhe für den Alltag. Der Richtwert: vorne einen halben Daumen breit Platz lassen! Im Mittelfußbereich hingegen sollte das Material eng anliegen und keinesfalls Falten werfen. Auch am hinteren Teil des Fußes ist ein standfester Sitz wichtig – Dein Fuß darf hinten auf keinen Fall herausschlappen. Am Ansatz der Achillessehne können sonst schnell unangenehme Blasen entstehen – und so geht Deine Motivation schneller flöten, als Du Schuhe schnürst!

Bist du ein Fersen-Läufer? Oder ein Vorfuß- oder Mittelfußläufer? Ein Vorfußläufer landet beim Laufen auf dem Vor- oder Mittelfuß, Versen-Läufer rollen komplett ab und landen auf der Ferse. Relevant vor einem Kauf sind außer-



Ballen- bzw. Vorfusslauf | Fersen- bzw. Rückfusslauf | Mittelfusslauf

dem die Fußform sowie die Frage, ob orthopädische Beschwerden wie eine Fußfehlstellung vorliegen. Der Platt-, Hohl-, Spreiz- und Senkfuß ist weit verbreitet, was unter anderem daran liegt, dass die Fußmuskulatur bei vielen Menschen heutzutage nicht ausreichend trainiert wird – dies ist vor allem dem vielen Sitzen geschuldet (noch ein Grund mehr, um mit dem Laufen anzufangen). Gerade bei einer Fehlstellung bietet Laufen die optimale Möglichkeit, seinen Fuß wieder zu stärken und an Spannkraft zurückzugewinnen – Die Fehlstellung kann durch das Laufen im besten Fall sogar behoben werden.



Ebenfalls relevant beim Laufschuhkauf sind Deine Beinstellung, Deine Körpergröße und Dein Körpergewicht. Je nach Deinen individuellen Körpermaßen ist eine entsprechende Dämpfung in Deinem Laufschuh notwendig – je höher das Gewicht, desto ausgeprägter sollte die Dämpfung sein. Relevant vor einem Kauf ist außerdem, ob orthopädische Beschwerden wie eine Fehlstellung des Fußes vorliegen. Auch in diesem Fall ist eine stärkere Dämpfung gefragt. Bei niedrigerem Gewicht und ohne ausgeprägte Fehlstellung hingegen kannst Du bis zu einem gewissen Grad auf eine Dämpfung der Schuhe verzichten. Ob Anfänger oder fortgeschrittener Läufer spielt in diesem Fall keine Rolle. Das sogenannte **Natural Running** mit flachem Laufwerk ist also auch für Einsteiger geeignet. Generell gilt in puncto Stabilität und Dämpfung: Deine Laufschuhe sollten Dich zwar stabilisieren und entlasten, Dir aber trotzdem die nötige Bewegungsfreiheit bieten, um Dich ausreichend zu fordern. Frage Dich selbst, welchen Laufuntergrund Du bevorzugst. Läufst Du auf erdigem Boden, hartem Asphalt, holprigem Waldboden oder auf der Tartanbahn? Dementsprechend sollte die Beschaffenheit des Schuhs aussehen, damit er Dich individuell bei Deinem Lauf unterstützt.

**CHECKLISTE ZUM LAUFSCHUHKAUF**

Passt eine **Daumenbreite** in den Vorfußbereich?
Sitz der Schuh **fest im Mittelfußbereich** und im hinteren Teil?
Welches **Abrollverhalten** habe ich?
Welche **körperlichen Merkmale** bringe ich mit?
Habe ich **orthopädische Beschwerden** wie eine Fehlstellung des Fußes?
Auf welchem **Untergrund** laufe ich meistens?
Laufe ich **meistens schnell** oder etwas langsamer?

*„Wir Menschen sind fürs Laufen gemacht – nur nicht auf hartem Untergrund. Deswegen ist ein hochwertiger, gut gedämpfter Laufschuh essentiell. Entgegen der gängigen Annahme, es gäbe einen ‚perfekten Laufstil', bin ich hingegen der Überzeugung: eine Unterstützung der ganz persönlichen Laufbewegung durch den Schuh ist das Allerwichtigste. Die Faktoren für die individuellen Bedürfnisse sollten dabei gut umgesetzt sein."*



**Der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Alfredo Scarlata gehört mit 20 Jahren Berufserfahrung zu Österreichs erfahrensten Sportwissenschaftlern und Trainern. Zur Zeit ist er als High Performance- und Lifestyle-Coach in Wien tätig. [alfredoscarlata.com]**

## TIPPS FÜR EINSTEIGER

Du bist Lauf-Einsteiger und hast Probleme damit, den perfekten Schuh für Dich und Deine Bedürfnisse zu finden? Zum einen: Achte darauf, dass Du auf keinen Fall die körperliche Belastung des Joggens unterschätzt. Auch wenn Du nur kurze Trainingseinheiten einlegst, sollten diese mit dem richtigen Laufwerk stattfinden. Deine Bänder und Sehnen müssen sich erst einmal an den Ausdauersport gewöhnen. Besonders in der Anfangsphase des Laufens spielen Stabilität, Dämpfung sowie eine geeignete Passform eine große Rolle.

Zum anderen: Auch über eine eventuelle Fehlstellung des Fußes sind sich viele Lauf-Anfänger nicht bewusst. Im besten Fall solltest Du vor dem Laufschuhkauf mithilfe eines Orthopäden in Erfahrung bringen, ob bei Dir eine solche Fehlstellung vorliegt. Keine Sorge, nicht jede Fehlstellung bringt zwangsläufig orthopädische Einlagen oder gar Schuhe mit sich! Langfristig lohnt es sich also, in den für Dich perfekten Laufschuh zu investieren. Vor allem Lauf-Anfänger sollten sich fachkundig beraten lassen. Bei SportScheck kannst Du Dich sogar online von zu Hause aus von unseren Laufschuh-Experten beraten lassen!



### SCHÜHCHEN WECHSLE DICH

Bei Laufschuhen empfiehlt es sich, diese nach etwa 600 bis 800 Kilometern auszutauschen. Für Hobbysportler heißt das: Alle ein bis zwei Jahre ausmisten! Qualitativ hochwertigere Schuhe haben natürlich eine etwas höhere Lebenserwartung, so kannst Du einen wirklich guten Laufschuh bis zu 1.000 Kilometer tragen. Wenn Du bereits ein fortgeschrittener Läufer bist oder mehrmals die Woche läufst, solltest Du am besten zwei paar Laufschuhe besitzen. Wechsle Dich also mit beiden Paaren jeweils ab. Deinem Schuh bleibt so nach dem Laufen genügend Zeit, um seine ideale Passform zurückzuerlangen.



## 2.2 SCHNÜRTECHNIKEN

Du hast einen guten und passgenauen Schuh gefunden – Und trotzdem drückt der Schuh manchmal unangenehm beim Laufen oder lockert sich schon nach wenigen Minuten? Vielleicht liegt's an Deiner Schnürtechnik! Statt immer wieder nachschnüren zu müssen, kannst Du dank verschiedener Techniken für eine andere Druckverteilung im Schuh oder für einen stärkeren Halt sorgen. Die richtige Schnürtechnik hängt dabei immer von Deinen individuellen Problemen und Bedürfnissen ab.

### KEINE SCHMERZENDEN ZEHEN MEHR

Gerade wenn Du mit dem Laufen erst angefangen hast und sich Dein Körper und Deine Füße noch nicht an die Art von Belastung gewöhnt haben, kann es passieren, dass Du unangenehmen Druck im Vorderfußbereich spürst. Wenn Du einen passenden und guten Laufschuh hast und Deine Zehen dennoch häufig schmerzen, dann probiere es doch mal mit dieser Technik: Anstelle der meist gängigen Kreuzschnürung kommt hier eine **parallele Schnürung** zum Einsatz. Zunächst fädelst Du Deinen Schnürsenkel parallel in das unterste linke und das unterste rechte Loch. Zwischen den unteren beiden Löchern sollte nun also eine gerade Linie entstanden sein. Dann nimmst Du das linke Ende des Schnürsenkels und ziehst es von unten durch das oberste rechte Loch, sodass eine diagonale Linie auf der Schuhlasche (auch Schuhzunge) entsteht.

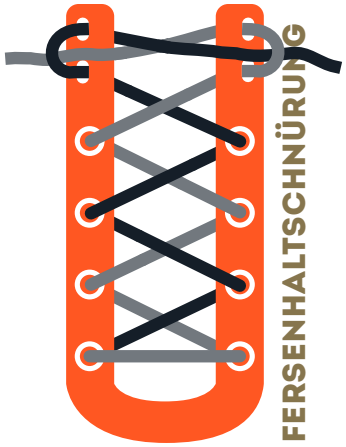
Jetzt kommt die parallele Schnürung an die Reihe! Dafür nimmst Du einfach das andere lose Ende und führst es parallel in jeweils beide Seitenlöcher ein - bis oben hin. Nun bindest Du einfach wie gewohnt beide Enden durch eine feste Schlaufe zusammen. Der Druck verteilt sich durch diese Technik mehr auf den mittleren Fußteil, wodurch deine Zehen entlastet werden.



## ENTLASTUNG DES FUSSRÜCKENS




Die Parallelschnürung kann auch Menschen mit einem hohen Fußrücken (Rist) helfen, um diesen zu entlasten. Denn im Gegensatz zur festen Kreuzschnürung fällt der Druck bei der parallelen Schnürung deutlich geringer aus. Wenn Du zu den Menschen mit einem eher hohen Fußrücken gehörst, verzichte auf die Diagonale auf der Schuhlasche. Die Parallelschnürung funktioniert in diesem Fall so: Nachdem Du zunächst den Schnürsenkel wieder parallel vom untersten linken in das unterste rechte Loch gezogen hast (gerade Linie), nimmst Du das linke Ende und führst es (Achtung!) von unten in das darüber liegende linke Loch. Dasselbe machst Du mit dem rechten Ende auf der rechten Seite – nur mit dem Unterschied, dass Du hier nicht das nächste darüber liegende Loch zum Einfädeln nimmst, sondern noch eins darüber. Du lässt also einfach ein Loch auf der rechten Seite aus. Nun beginnt die parallele Schnürung: das Senkelende durch das jeweils gegenüberliegende Loch ziehen und dann in das nächste freie Loch darüber. Achte darauf, dass Du hierbei immer ein Loch Abstand für das andere Senkelende lässt.




## SCHNÜREN FÜR FORTGESCHRITTENE

Fortgeschrittene oder Marathonläufer müssen insbesondere darauf achten, dass im Fersenbereich ein starker Halt gewährleistet ist. Die sogenannte **Fersenhaltschnürung** oder auch Marathonschnürung eignet sich hierfür am besten. Nachdem Du den Schuh ganz normal bis oben hin über Kreuz geschnürt hast, nimmst Du beide Schnürsenkel jeweils von außen nach innen und ziehe leicht, bis an beiden Seiten eine Schlaufe entsteht. Die beiden Schnürsenkel, die jetzt noch lose herumbaumeln, musst Du jetzt nur noch von oben in die jeweils andere Schlaufe führen (also den linken Schnürsenkel in die rechte Schlaufe und umgekehrt). Das Ergebnis sollte nun aussehen, wie auf der Seite dargestellt.

Et voilà! Nun kannst Du wie gewohnt deine Schnürsenkel zubinden. Für einen starken Halt solltest Du Deine Schnürsenkel relativ fest zuziehen und das Ganze mit einem Doppelknoten versehren.

*„Gerade beim Laufen sind die Füße großen Belastungen ausgesetzt und sollten deswegen auch wie eine zweite Haut vom Laufschuh umschlossen werden. So können Beschwerden wie Knochenhautreizungen, Durchblutungsstörungen des Fußes oder auch unangenehme Druckstellen und Blasen vermieden werden. Ich persönlich bevorzuge deswegen elastische Schnürsenkel aus Silikon, die sich perfekt der Anatomie des Fußes anpassen und einen richtigen Laufstil unterstützen."*



**Die Personal Fitnesstrainerin und Bloggerin Julia Naumann berichtet auf ihrem Blog über effektive Trainingsmethoden und einen cleanen Ernährungsstil und die schönen Dinge des Lebens. [jumuuv.de]**

## 2.3 DIE RICHTIGE LAUFKLEIDUNG

### GESCHÜTZT BEI WIND UND WETTER

Sportfaulheit im Winter? Vor allem in der kalten Jahreszeit haben Viele keine Lust auf eine Runde Joggen im Freien. Dabei sind Heizungsluft und Sauerstoffmangel nicht gerade förderlich für uns und unser Wohlbefinden – auch wenn dies beim Gang ins kalte Nass anders erscheint. Die richtige Kleidung kann der Laufträgheit an dieser Stelle aktiv entgegenwirken. Denn trägst Du die richtige Kleidung, die Dich vor Kälte schützt und in der Du Dich rundum wohlfühlst, so wird für Dich der Gang nach draußen um einiges einfacher. Also, nichts wie rein in dein liebstes Lauf-Outfit!



In der kalten Jahreszeit solltest Du jedoch niemals auf eine Kopfbedeckung verzichten. Auch wenn es bereits nach ein paar Minuten joggen sehr warm unter der Mütze werden kann – um eine Erkältung zu vermeiden, solltest Du sie weder während noch nach dem Laufen abnehmen. Zudem verlierst Du einen Großteil Deiner Energie und Wärme über Deinen Kopf. Für einen Läufer kann das im Winter ohne die richtige Kopfbedeckung zum Problem werden, denn der Körper muss die über den Kopf verlorengegangene Wärme wieder ausgleichen. Dadurch verbraucht er mehr Energie während des Laufens und Deine Körpertemperatur stabilisiert sich. Atmungsaktive Mützen sind für Jogger am besten geeignet, da sie selbst keinen Schweiß aufnehmen, sondern diesen von innen nach außen ableiten. Da kann eine Wollmütze nicht mithalten.



## KLEIDUNG, DIE ATMET

Nicht nur die Lauf-Mütze sollte „atmen“ können, sondern auch das ganze Lauf-Outfit. Deine Jogginghose und dein Lieblings-Shirt sind zwar mit Sicherheit bequem, eignen sich zum Laufen aber eher weniger gut. Denn gute Laufbekleidung enthält Kunstfasern, die den Schweiß zuverlässig abtransportieren. Das kann Baumwolle nicht – stattdessen klebt sie nach einiger Zeit nass am Körper, was nicht nur unangenehm ist, sondern gerade im Winter das Erkältungsrisiko stark erhöht. Denn das verstärkte Wärmegefühl kurz nach dem Laufen schlägt relativ schnell um. Der Körper fährt runter und wird durch nasse Kleidung unterkühlt - und mit auch ihm die Schleimhäute. Die richtige (und trockene) Sportbekleidung leitet die Körperwärme hingegen sehr viel langsamer ab und wirkt damit der Unterkühlungsgefahr effektiv entgegen. Atmungsaktive Kleidung, die den Schweiß nach außen transportiert, ist auch im Sommer ein klarer Vorteil – vor allem für deinen Komfort und dein Wohlbefinden.



## SEHEN UND GESEHEN WERDEN

Nicht umsonst heißt es: „Kleider machen Leute“. Ob im Freundeskreis, im Büro, beim Clubbing – oder eben beim Laufen. Schließlich ist Joggen heutzutage viel mehr als nur Bewegung im Freien. Es wird immer mehr als Teil eines modernen und sportlichen Lifestyles wahrgenommen. Und dieser wird in Form von entsprechenden Lauf-Outfits auch immer mehr nach außen getragen. Das sogenannte „sehen und gesehen werden“ spielt daher in puncto Sportbekleidung für Viele eine wichtige Rolle für das eigene Wohlbefinden, das

Attraktivitätsbefinden und damit auch die eigene Motivation. Denn wer sich in seiner Haut wohl fühlt, der ist meist automatisch angespornt, unternehmungsfreudig und aktiv.



Neben dem Lifestyle-Gedanken und dem psychischen Nebeneffekt, der Dir durch die passende Bekleidung zugutekommt, ist vor allem das „gesehen werden" ein wichtiger Punkt für Deine Sicherheit. In den Herbst- und Wintermonaten wird es früh dunkel und wer sich nach der Arbeit noch in die Laufschuhe schwingt, läuft Gefahr, im Dunkeln von Fahrrad- oder Autofahrern übersehen zu werden. Gerade zu dieser Jahreszeit gehören reflektierende Laufbekleidung oder Accessoires zur Grundausstattung eines jeden Joggers. Die Reflektoren müssen dabei nicht zwangsweise in Hose oder Oberteil zu finden sein, denn es gibt mittlerweile viele tolle reflektierende Accessoires, wie Mütze oder Handschuhe, die selbst im Winter richtig Lust aufs Laufen macht.

## WAS DU BEIM KAUF BEACHTEN SOLLTEST

Unabhängig von der Jahreszeit und den jeweiligen Wetterverhältnissen sollten folgende Dinge bei guter Laufbekleidung vorhanden sein:

| | |
|---|---|
| **ELASTHAN** | Passgenauigkeit, Tragekomfort, Bewegungsfreiheit |
| **EINSÄTZE AUS MESHMATERIAL** | Klimaregulation und Luftzirkulation, Optimierung der Bewegungsfreiheit |
| **REFLEKTOREN** | Sichtbarkeit im Dunkeln |
| **SPEZIELLE SCHNITTE** | Passgenauigkeit je nach Größe und Bedarf |
| **FUNKTIONSFÄHIGKEIT** | Feuchtigkeitsabtransport, Atmungsaktivität, Geruchshemmend |
| **FLACHNÄHTE** | Keine Reibung auf der Haut |

In Sachen Passgenauigkeit und Feuchtigkeitsabtransport eignen sich sogenannte Lauftights (eng anliegende Hosen) zum Laufen am besten. Je nach Jahreszeit kannst Du entweder eine kurze, dünnere oder eine lange, gefütterte Variante wählen. Für den individuellen Bedarf können außerdem noch folgende Punkte relevant für Dich sein:

| | |
|---|---|
| **TASCHE** | Unterbringung von Geld, Handy etc. |
| **HALTERUNG** | Getränkehalterung im Sommer |
| **SPORT-BH** | Bewegungsfreiheit, Schutz des Brustgewebes |
| **ACCESSOIRES** | Laufcaps zum Sonnenschutz, Laufmütze und Handschuhe gegen Kälte |



# 3. SO LÄUFST DU RICHTIG

# 3.1 VOR DEM LAUF: CHECK YOURSELF BEFORE YOU WRECK YOURSELF!

Sobald Du Dich dazu entschließt, Deine Laufschuhe zu schnüren, hast Du bereits den ersten und wichtigsten Schritt getan. Jetzt heißt es, weitere wichtige Grundlagen zu schaffen.

Wir alle gehen seit Jahren durch die Welt, also wie schwer kann Joggen schon sein? Mit fehlender Vorbereitung kann der beliebte Volkssport schnell zu Problemen führen, besonders bei unerfahrenen Einsteigern. Damit sich Deine Motivation also nicht frühzeitig verabschiedet, solltest Du folgende Punkte beachten.

## CHECK UP

Für viele Menschen stellt der Gang zum Arzt ein nötiges Übel dar, das sie nur dann auf sich nehmen, wenn sie schon fast gar nicht mehr die Kraft dafür aufbringen können. Von Vorsorge oder regelmäßigen Checkups kann da schon gar nicht die Rede sein. Dabei ist es besonders für Laufeinsteiger wichtig, den Körper eingehend prüfen zu lassen, um schwerwiegende Verletzungen zu vermeiden. Bei einem Besuch beim Hausarzt oder Sportmediziner misst der Arzt zum einen die **Blutwerte** – besonders die Cholesterin-, Entzündungs-, Leber- und Nierenwerte. Gerade die Cholesterinwerte sind hier entscheidend, da diese bei zu hoher Konzentration zu Ablagerungen in den Gefäßen und somit zu einer sogenannten Arteriosklerose führen können. Neben den Blutwerten testet der Mediziner auch die **Funktionen des Herzens und des Bewegungsapparats**. Durch ein Ruhe-EKG kann er hier die Herzbewegung auf Anomalien überprüfen, da insbesondere unerkannte Herzfehler schwerwiegende Folgen haben können. Durch ein Belastungs-EKG stellt der Mediziner fest, mit welcher Leistung gelaufen werden sollte – die Basis für ein gesundes Training.



## MOTIVATION VS. SCHWEINEHUND

Hast Du erst einmal den Entschluss gefasst, mit dem Lauftraining zu starten, gib acht, dass Deine anfängliche Motivation nicht schnell mit Deinem Schweinehund davonläuft. Um dies vom ersten Lauf an zu gewährleisten, gibt es einige Tipps. Die Grundlage für ein beständiges Training sind **realistische Ziele**. Durch den Gesundheitscheck beim Sportmediziner erfährst Du Dein Leistungsspektrum, in dem Du Dich zunächst einlaufen solltest. Zu viel zu

schnell erreichen zu wollen, ist Gift für jegliche Motivation, da die Überbelastung schnell zu unnötigen Zwangspausen führen kann, aus denen Du es eventuell nicht wieder herausschafft. Hier schaffen **Laufpläne** eine Abhilfe und bieten Dir gute Orientierung in Bezug auf realistische Ziele für Ausdauer und Distanz. Hast Du Angst, etwas falsch zu machen oder zu schnell die Motivation zu verlieren: Schließ Dich einer Laufgruppe an! Diese gibt es in so gut wie jeder Stadt und sie geben sie Dir einen wahren Motivationsschub, sobald Du nach Ausreden suchst. Durch die festen Termine und die Einstufung nach Erfahrung und Fähigkeiten ist dies der perfekte Raum, um gemäß Deiner Möglichkeiten zu trainieren und dabei auch noch Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen. Auch ein **Lauftagebuch**, in dem Ziele, Fortschritte und Häufigkeiten festgehalten werden, kann Einsteigern helfen, auf ihre Entwicklung zurückzublicken, wenn ein Motivationstief droht.

## DIE RICHTIGE GRUNDLAGE SCHAFFEN

Auf vollen Magen läuft es sich schlecht, da Dein Körper Energie für die Verdauung benötigt. Auf nüchternen Magen zu joggen ist jedoch genauso schädlich für Dich – und außerdem wenig effektiv. Um für ein gutes Energiedepot zu sorgen, empfiehlt sich eine **kleine, leicht verdauliche Mahlzeit**, wie beispielsweise Bananen, zarte Haferflocken, Grießbrei, weißer Reis oder Kartoffelpüree. Direkt vor dem Lauf große Mengen Wasser zu trinken ist außerdem wenig hilfreich. Dein Körper braucht etwa 15–30 Minuten Zeit, um das Wasser zu verarbeiten. Es empfiehlt sich daher, etwa **15–30 Minuten vor dem Start** bis zu 250 ml Wasser zu sich zu nehmen.





## AUF LOS GEHT)S LOS!

Der erste Lauf will gut geplant sein. Neben der richtigen Ausrüstung, einem geeigneten **Lauf-Outfit** sowie dem richtigen **Schuhwerk** ist ein Plan über die mögliche **Route** empfehlenswert. Als optimal gilt hierbei, mit den Untergründen zu variieren, auf denen Du läufst. Denn verschiedene Bodenbeschaffenheiten schulen verschiedene Bereiche und Muskelgruppen. Um Deinen Körper auf die folgende Beanspruchung vorzubereiten, sind leichte **Aufwärmübungen** essentiell. Läufst Du ohne diese Vorbereitungen los, zwingst Du Deinen Körper zu einem wahren Kaltstart von Null auf Hundert. Dies beansprucht Deine Muskeln unnötig und kann zu Verletzungen führen. Durch leichte Übungen minimierst Du das Verletzungsrisiko.

## HIER KOMMEN EINIGE BEISPIELE, UM DICH OPTIMAL VOR DEM LAUFEN AUFZUWÄRMEN:

**POWER WALKING:**
Mit schnellen Schritten ist das Power Walking quasi die Vorstufe des Laufens. Durch den fehlenden Aufprall auf dem Boden werden hier jedoch besonders die Gelenke geschont und die Muskeln mit steigender Intensität der Schrittgeschwindigkeit langsam ans Lauftempo herangeführt.

**HAMPELMÄNNER:**
Um die Herzfrequenz ordentlich in Schwung zu bringen und auch die Arm- und Schultermuskulatur aufzuwärmen, sind Hampelmänner eine willkommene Übung. Achte hierbei auf eine gerade Körperhaltung, gute Körperspannung und die nach vorn gerichteten Knie und Fußspitzen!

**KNIEBEUGEN:**
Kniebeugen aktivieren nicht nur die für das Laufen wichtige Beinmuskulatur, sondern auch die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke. Achte darauf, Dein Gewicht bei dieser Übung nicht auf eine Seite zu verlagern, da es sonst auch zu einem ungleichmäßigen Laufstil kommen kann.

**ARM- UND FUSSKREISEN:**
Um die Arm- und Fußgelenke vor Verletzungen und Verspannungen zu schützen, solltest Du diese vor dem Laufen locker in alle Richtungen kreisen lassen.

Sich vor dem Laufen ausgiebig zu Dehnen stellt übrigens einen weit verbreiteten Irrglauben dar. Das Dehnen vermindert die Leistungsfähigkeit des Muskels und die Schutzfunktion kurzzeitig. Daher kannst Du dir das Dehnen für die Zeit nach dem Training aufsparen!

*„Als Personal Coach empfehle ich, sich unbedingt vor dem Laufen etwas warm zu machen, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren und den Körper optimal für die kommenden Belastung vorzubereiten. Vor dem Lauf am besten alle Gelenke ein paar Mal in jede Richtung kreisen und die Beinmuskulatur kurz 10 bis 15 Sekunden andehen. Gut eignet sich hier auch die Arbeit mit einer Faszienrollen, um das Gewebe vorzubereiten. Während des Laufens sollte auf das korrekte Abrollen des Fußes geachtet werden. Hier gibt es unterschiedliche Techniken wie den Vorfußlauf oder den Fersenlauf. Was nun für wen am besten geeignet ist, erfährt man am besten bei einer speziellen Laufschulung mit einem Laufcoach oder bei einer professionellen Beratung."*



**Andrea Szodruch ist Personal Trainerin, Bikiniathletin und Referentin für Yoga und Fitness in München. Mit ihrem ‚Feel your Body' Podcast und Programm möchte sie die Menschen stärker für Fitness begeistern. [andrea-szodruch.de/podcast]**

# 3.2 DIE OPTIMALE LAUFTECHNIK FÜR DICH

Damit Du Deine intensive Laufvorbereitung optimal nutzt, versuche beim Laufen auf Deine Körperhaltung und Deine Schrittlänge zu achten. Als Einsteiger solltest Du dich aber nicht zu sehr darauf versteifen, von Beginn an jeden Schritt perfekt zu meistern – so wird das Laufen zum Denksport und genau das soll es nicht sein. Konzentriere Dich von Mal zu Mal auf einen jeweils neuen Aspekt, so werden sie alle bald zur Routine und Du kannst perfekt vorbereitet und nach Herzenslust laufen!

## DEINE KÖRPERHALTUNG IST DAS A UND O

Der Titel sagt schon alles: Neben den zuvor dargestellten Punkten zählt Deine Körperhaltung zu den maßgebenden Faktoren beim Joggen. Spanne zunächst Deine Bauchmuskeln leicht an und halte diese Spannung, denn so sorgst Du für eine aufrechte Körperhaltung. Dein Oberkörper sollte nur **leicht nach vorn gebeugt** sein, sodass Du Deine Schritte optimal setzt. Du solltest also eine gute Mitte zwischen „kerzengerade“ und dem klassischen Hohlkreuz finden. Außerdem stellt die Armhaltung einen wichtigen Faktor beim Laufen dar, denn die Arme schwingen bei jedem Schritt mit Dir und unterstützen Deine Laufleistung maßgeblich. Probiere folgendes: Ziehe einmal Deine Schultern hoch. Wie fühlt sich das an? Balle jetzt zusätzlich deine Fäuste. Merkst du die Verspannung? Hält man diese Position über eine längere Zeit, stellen sich automatisch **Verspannungen** ein, besonders bei untrainierten Personen. Jetzt stell Dir vor, Du musst in dieser Position eine längere Strecke joggen. Merkst Du, wie wichtig eine lockere Armhaltung ist? Dabei sollten sie jedoch nicht schlaff an der Körperseite herunterhängen, sondern die vorwärts gerichtete Bewegung unterstützen. Halte dafür die Unterarme möglichst parallel zum Boden und schließe die Hände ganz locker. Kleiner **Tipp:** Das Trainieren von Armen und Schultern verringert das Verspannungsrisiko zusätzlich!







## RICHTIG SCHRITT HALTEN

Genau wie in anderen Dingen sind auch die Schrittlänge und die Lauftechnik individuell. So kommt es hier auf Elemente wie Deine Beinlänge, Schnelligkeit des Laufes und Deinen Körperschwerpunkt an.

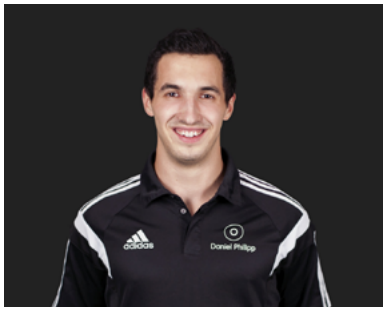
Trotzdem gibt es einige Punkte und Grundlagen, die Deiner Orientierung dienen sollen. Merke Dir zum Beispiel: Setze den Fuß nicht vor dem Knie auf. Denn je größer der Schritt, desto größer ist die Belastung auf Muskultur, Gelenke und Gewebe. Der Unterschenkel sollte beim Aufsetzen auf den Boden möglichst senkrecht und nah unter dem Körper stehen.

Dies sorgt zwar für **kleinere Schritte**, doch sind sie die Grundlage für einen sauberen und leichten Laufstil. So ist es einfacher, die Hüfte gestreckt und den Oberkörper aufrecht zu halten. Um auf eine geringe Schrittlänge zu achten, kannst Du zählen, wie oft Dein rechter Fuß den Boden berührt und diese Zahl Woche für Woche steigern.

Hinsichtlich der Belastung und des Abrollens des Fußes gibt es verschiedene Möglichkeiten und auch hier gibt es nicht „den einen richtigen Laufstil". Hier kommt es auf die Gegebenheiten und Deine persönliche Veranlagung an. Folgende Tabelle gibt Dir einen Überblick über die Vor- und Nachteile eines jeden Laufstils und seiner allgemeinen Anwendung.

| STIL | FERSENLAUF | MITTELFUSSLAUF | VORFUSSLAUF |
|---|---|---|---|
| BESCHREIBUNG | • Weit verbreitet (90 % aller Läufer laufen in diesem Stil)<br>• Man setzt mit dem Fuß auf der Ferse auf und rollt dann nach vorne ab | • Man landet auf der Außenkante des Fußes und rollt auf dem Vorderfuß ab<br>• Abdruckpunkt ist der Vorfuß | • Landung und Abdruck erfolgt über den Vorfuß |
| ANWENDUNG | • Joggen/Dauerlauf<br>• Langstreckenlauf<br>• Bergablaufen | • Dauerlauf<br>• Marathon | • Berglauf<br>• Mittelstreckenlauf<br>• Sprints |
| PRO | • Angenehm und weniger anstrengend | • Gleichmäßige Verteilung der orthopädischen Belastung | • Stärkere Kraftentfaltung<br>• Längere Schritte<br>• Verhindert das Wegknicken des Fußes bei Überpronation |
| CONTRA | • Durch die Platzierung des Körperschwerpunkts bremst man sich selbst etwas<br>• Unsicherer Tritt auf unebenem Gelände | • Punktuelle Überlastung der Außenkante des Fußes | • Höhere Belastung der Muskeln und Sehnen<br>• Stärkerer Aufprall, wegen fehlendem Abrollen über den gesamten Fuß |

*„Jeder kann die korrekte Lauftechnik mit Mittelfuß trainieren - Unser gesamter Bewegungsapparat ist nämlich genau darauf ausgerichtet. Wem es schwer fällt, sich umzustellen, sollte dann zurück in den Laufstall und nochmal von vorne anfangen. Denn die richtige Technik ist essentiell für einen gesunden Laufstil, der einen wirklich weit bringen kann."*



**Alexander Rauhof ist im Team von Daniel Philipp Personal Training. Seine Schwerpunkte dort sind die Bereiche Laufen, Beweglichkeit, funktionales Training und Faszientraining. [daniel-philipp.com]**

## SCHNELLER, HÖHER, WEITER – FINDE DEIN PERSÖNLICHES TEMPO

Wie Du bereits festgestellt hast, ist das Laufen eine Sache der individuellen Bedürfnisse und Beschaffenheit. Jeder Läufer hat in unterschiedlichen Stadien des Trainings auch ein unterschiedliches Tempo. Dein **persönliches** Tempo zu finden ist einfacher, als Schuhe schnüren – wir zeigen Dir, wie:

Bei einer sportmedizinischen Untersuchung misst der behandelnde Arzt unter anderem Deine Leistungsfähigkeit und Deinen **Maximalpuls** für Dein Training. Dieser gibt Dir vor, wie schnell Du maximal Laufen solltest. Die Berechnung läuft ganz leicht: Männer subtrahieren ihr Alter von der Zahl 220, Frauen von 226 – und da hast Du ihn: Deinen persönlichen Maximalpuls! Nimm diesen immer als Orientierung für Dein Tempo. Du kannst ihn mithilfe einer Pulsuhr oder eines Fitnessarmbands während Deines Trainings immer wieder und problemlos überprüfen.

Aber auch ohne eine zusätzliche Ausrüstung kannst Du messen, ob das Training zu belastend für Dich ist oder Du zu viel Sauerstoff verbrauchst. Generell unterscheidet man beim Sport zwischen der **„aeroben Energiegewinnung"** und der **„anaeroben Energiegewinnung"**. Besonders Einsteiger begehen oft den Fehler, zu schnell zu laufen, da sie glauben, so effektiver zu trainieren. Jedoch solltest Du für ein Grundlagenausdauertraining im sogenannten aeroben Bereich bleiben.



Bei einem Training im aeroben Bereich gewinnt Dein Körper die nötige Energie aus Zucker, der mittels Sauerstoff umgesetzt wird. Hierbei beanspruchst Du **rote Muskelfasern**, die Sauerstoff aufnehmen. In diesem Bereich verläuft die Energiegewinnung also

mit ausreichend Sauerstoff – so, dass Du Dich noch gut dabei unterhalten kannst. In diesem Trainingszustand trainierst Du Deine Grundausdauer.

Im anaeroben Bereich hingegen beanspruchst Du die weißen Muskelfasern und die Energiegewinnung erfolgt nicht mehr durch Sauerstoff, sondern durch Milchsäuregärung. Hier geht es um reine Leistungssteigerung, die allerdings ohne eine grundlegende und gut ausgeprägte Ausdauer nicht vorteilhaft ist.

Die maximale Herzfrequenz ist von Läufer zu Läufer unterschiedlich. Die verschiedenen Bereiche lassen sich jedoch auf Basis dessen leicht errechnen:

| | |
|---|---|
| **REGENERATIONSBEREICH:** | **50 %–60 %** der maximalen Herzfrequenz |
| **AEROBER (FETTSTOFFWECHSEL)BEREICH:** | **60 %–70 %** der maximalen Herzfrequenz |
| **AEROBER-ANAEROBER BEREICH:** | **70 %–80 %** der maximalen Herzfrequenz |
| **ANAEROBER BEREICH:** | **80 %–90 %** der maximalen Herzfrequenz |

## 3.3 TEMPO & ATMUNG SIND DEIN YING & YANG

Jeder Mensch atmet täglich im Schnitt circa 17.280 Mal, ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden. Die Atmung zählt zu einem Reflex des menschlichen Körpers, der sich jedoch beeinflussen und somit gezielt steuern lässt. Bei untrainierten Menschen fasst ein Atemzug ungefähr einen halben Liter Luft. Durch **Atemübungen** lässt sich die Lunge trainieren, sodass die Lunge eines Leistungssportlers unter Belastung bis zu vier Liter Luft fassen kann.

Diese eingeatmete Luft enthält den Sauerstoff, den Deine Muskeln für eine volle Leistungsfähigkeit benötigen. Der aufgenommene Sauerstoff gelangt über die Blutbahn zu den Muskeln, um Energie freizusetzen. Das dadurch entstehende Kohlendioxid wird beim Ausatmen wieder an die Umgebung abgegeben. Erhalten Deine Muskeln zu wenig Sauerstoff durch die Atmung, verfällst Du in den anaeroben Trainingsbereich, wobei durch die vermehrte Laktatbildung ein Leistungsabfall eintritt.

Um dies zu verhindern und Dein Lauftraining voll auszunutzen, ist die richtige Atmung essentiell. Häufig atmen wir gemäß der eher flachen **Brustatmung**. Dabei nutzen wir aber nicht das komplette Potential unseres Lungenvolumens und so verhindern wir die maximale Sauerstoffaufnahme unserer Lungen. Da sich bei flacher Atmung nur der obere Bereich Deiner Lunge mit Luft füllt, tauscht Dein Körper nicht die gesamte Luft aus. Eine optimale Sauerstoffzirkulation tritt so nicht ein. Daher empfiehlt sich für Läufer die tiefe **Bauchatmung**. Hierbei entfalten sich die Lungenflügel nach unten und das Zwerchfell wird angespannt. So tauscht Dein Körper die gesamte Luft in Deinen Lungen aus, wodurch Du wieder den maximalen Anteil an Sauerstoff aufnimmst. Deine Muskeln werden so mit mehr Sauerstoff versorgt und sind leistungsfähiger. Ein weiterer Vorteil der tiefen Bauchatmung: Du beugst das lästigen Seitenstechen vor!

Bei der Atmung spielt aber nicht allein das Einatmen eine wichtige Rolle. Tief einatmen kann nämlich nur der, der vorher auch tief ausatmet. Je kraftvoller das **Ausatmen**, desto mehr Luft findet beim nächsten Atemzug Platz in der Lunge.

Die richtige Atmung ist eine Sache der Gewohnheit, möglich ist es jedem! Was dabei außerdem praktisch ist: Du kannst Dein **Atemtraining** jederzeit ohne oder nur mit einfachsten Hilfsmitteln durchführen. Hier kommen ein paar Übungen für zu Hause:

### KRÄFTIGES AUSATMEN

Platziere ein Tuch vor Dir (oder setze Dich vor einen leichten Vorhang) und atme kontrolliert ein und aus. Bewegt sich der Stoff vor Dir regelmäßig vor und zurück, hast Du einen guten Atemrhythmus.

### BAUCHATMUNG

Lege Dich auf den Rücken und platziere Deine Handfläche (oder ein mittelschweres Buch) auf Deinen Bauch. Atme so ein und aus, dass Deine Hand bzw. das Buch sich in regelmäßigen Bewegungen hebt und senkt. Achte darauf, dass Du die gesamte Luft aus Deinem Körper entweichen lässt.

Eine tiefe und gezielte Atmung kannst Du sowohl über die Nasen- als auch die Mundatmung erreichen. Die Nasenatmung bietet jedoch einen Vorteil: Sie erwärmt und befeuchtet die eingeatmete Luft und befreit diese zusätzlich von Schmutzpartikeln. Insbesondere beim Joggen im Freien ist diese Funktion des Körpers von Vorteil, da sie das Atmungssystem vor Infektionen schützt. Wie bereits erwähnt: Dein Körper ist eine wahre Maschine!



Die Nasenatmung kannst Du auch als Indikator für Deine Trainingsintensität nutzen. Reicht der durch die Nase eingeatmete Sauerstoff nicht mehr aus, um Deine Muskeln zu versorgen, beginnst Du automatisch durch den Mund zu atmen, um mehr Luft aufzunehmen. Dies zeigt, dass Du Dich an der Schwelle zwischen aerobem und anaerobem Trainingsbereich bewegst.

## 3.4 NACH DEM LAUF IST VOR DEM LAUF

Nach Deinem Lauftraining solltest Du gleich die Grundlage für das kommende Training schaffen. Besonders wichtig hierbei: Gib Deinem Körper genug Zeit für die **Regeneration!** Die Anstrengung des Trainings stellt eine große Belastung für den Körper und insbesondere die Muskeln dar, die nun eine gewisse Pflege und Unterstützung brauchen, bevor Du motiviert in Deine nächste Runde startest!

## COOL-DOWN

Die perfekte Einleitung zu einer erfolgreichen Regeneration beginnt noch während des Laufs. An die Zeit einer hohen Belastung sollte nicht direkt eine Ruhephase anschließen, sondern ein lockeres Auslaufen in leichtem bis moderatem Tempo. Die Intensität dieser **Cool-Down-Phase** sollte sich deutlich von der des eigentlichen Trainings unterscheiden, sodass der Puls zwischen 60 % und 65 % der errechneten maximalen Herzfrequenz liegt. Die Dauer dieser Phase richtet sich nach der gesamten Trainingsleistung, sollte aber idealerweise 10 bis maximal 20 Minuten betragen. Vor der Ruhephase also immer ausgiebig auslaufen!

## STRETCH IT OUT

Besonders bei Läufern empfiehlt sich das Dehnen **nach** dem Training und nicht zuvor. Nach der Belastung sorgst Du damit für die Erhaltung der Beweglichkeit und somit bereitest Du Deine Muskeln auf eine erneute Belastung vor. Besonders bei Menschen mit Muskelverkürzungen ist es ratsam, eine kleine **Dehneinheit** dem Training anzuschließen. Hier gibt es verschiedene Übungen, die die verschiedenen Muskelgruppen dehnen. Du solltest jede Bewegung bis zu 20 Sekunden halten – so, dass Du ein leichtes Ziehen spürst, es jedoch nicht schmerzt. Damit Du Deinen Körper in kein Ungleichgewicht bringst, achte darauf, zu jedem gedehnten Muskel auch seinen Gegenpart zu dehnen!



## SCHLAFT GUT!

Schlaf, du süßer Schlaf! Er gilt als essentiell für die Regeneration Deines Körpers. Du stärkst durch gesunden und ausreichenden Schlaf nicht nur Dein Immunsystem, auch Dein Proteinstoffwechsel (der den Muskelaufbau maßgeblich beeinflusst) ist im Schlaf beschleunigt! Auch wenn es sich mit Deinem Lebensstil manchmal schwer vereinbaren lässt: **acht Stunden Schlaf** sind optimal, um Deine Regeneration anzukurbeln – also gönn Dir diese acht Stunden.

## AUFWÄRMPROGRAMM NACH DEM SPORT

Vor dem Sport wärmst Du Deine Muskeln mit gezielten Übungen auf. Nach dem Sport empfiehlt sich ein Aufwärmprogramm der anderen Art: die **Sauna**. Durch den Saunagang kurbelst Du deine Durchblutung an, wodurch Dein Körper Mikroverletzungen sowie Milchsäure abbaut (so vergeht der lästige Muskelkater schneller!). Gönnst Du Dir im Anschluss noch



eine entspannende Massage, sind Deine Muskeln perfekt für das kommende Training aufgelockert und vorbereitet.

## NACHFÜLLEN, BITTE!

Gemeint sind die **Kohlenhydrat-, Protein- und Flüssigkeitshaushalte**.
Hierbei solltest Du das optimale Zeitfenster für die erste Mahlzeit nach dem Sport nicht verpassen! Einnehmen solltest Du Deine Regenerationsmahlzeit demnach 15 bis 45 Minuten nach Deinem Training. Suche Dir etwas leicht Verdauliches aus, damit Du Deinen Körper nach dem Training nicht überforderst. Eine ausgewogene Zusammensetzung Deiner After-Training-Mahlzeit ist ebenfalls von Vorteil – jedoch spielen Kohlenhydrate hierbei die größte Rolle. Diese füllen nämlich Deinen Glykogenspeicher wieder auf! Wozu das gut ist, liest Du in folgender Tabelle:

| | AUFGABE | ANTEIL |
|---|---|---|
| **KOHLENHYDRATE** | • Auffüllen des Glykogenspeichers, um den Blutzucker, Energiespiegel und volle Funktion der Muskelzellen aufrecht zu erhalten | 60 % |
| **PROTEINE** | • Muskelabbau verhindern<br>• Muskelregeneration | 30 % |
| **FETTE** | • Zusätzliche Energiequelle | 10% |

Bei einem moderaten Training verliert Dein Körper durchschnittlich einen Liter Wasser pro Stunde. Bei zusätzlicher Belastung durch Hitze oder eine hohe Luftfeuchtigkeit, kann sich diese Menge sogar verdoppeln. Diesen Mangel musst Du während und vor allem nach dem Training wieder ausgleichen. Dazu eignet sich am besten Wasser, aber auch Fruchtschorlen ohne Zuckerzusätze sowie ungesüßte Tees.





# 4. VOM EINSTEIGER BIS ZUM MARATHON-LÄUFER

### DAS PERFEKTE PROGRAMM FÜR DICH!

Egal ob als Anfänger oder sportlicher Quereinsteiger, Laufpläne sind stets von Vorteil. Sie geben eine grobe Richtung vor, um ein gewisses Ziel in einer bestimmten Zeit zu erreichen. So vermeidest Du eine unrealistische Zielsetzung, die auf kurz oder lang zu einem Motivationstief führt. Ein Trainingsplan ist so ausgelegt, dass Du Stück für Stück mehr erreichst und Deine Erfolge messen und feiern kannst. Dieses Gefühl macht Dich stolz und motiviert Dich mehr als Deine neuen Laufschuhe!

## 4.1 DEIN EINSTIEG



Als Lauf-Neuling ist es anfangs oft schwer einzuschätzen, wie weit, wie schnell und wie oft man laufen gehen sollte. Daher sind Laufpläne genau das Richtige. Zum lockeren Einstieg empfiehlt sich ein achtwöchiger Plan, der darauf ausgelegt ist, am Ende 30 Minuten am Stück joggen zu können (ohne vorherige Lauferfahrung).

### LAUFEN OHNE SCHNAUFEN

Dies ist die Faustregel für jeden Lauf und besonders am Anfang von großer Bedeutung. Die Puls- und Atemkontrolle sind wichtige Faktoren, um Deinen Körper weder zu unter- noch zu überfordern. Zudem solltest Du nicht zu oft trainieren: ein Training an **drei Wochentagen mit mindestens einem Pausentag** dazwischen gilt für den Anfang als ausgewogen. Zu Beginn Deiner Laufkarriere gehören das zügige Gehen beziehungsweise Walking zu den Hauptbestandteilen des Trainings, um Deinen Körper langsam an die Belastung heranzuführen. Im Laufe der Woche verkleinerst Du diesen Anteil allmählich – und parallel verlängert sich Deine Laufzeit. Achte aber auch auf die Einhaltung Deiner Gehpausen, denn selbst bei Marathonläufern findest Du diesen Punkt in ihrem Laufprogramm. Sie sind wichtig, um Deine Muskeln zwischendurch wieder aufzulockern.

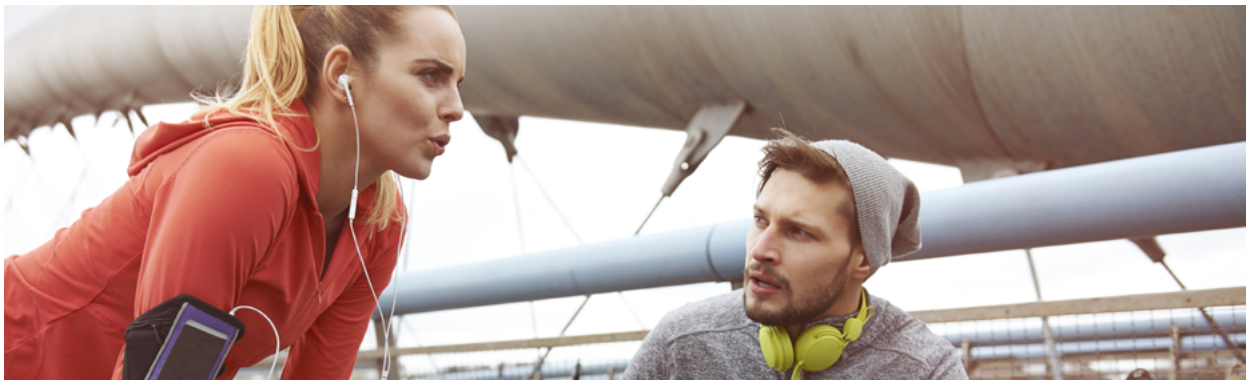
In der ersten Woche beträgt die Laufdauer eine halbe Stunde. Hier halten sich laufen und schnelles gehen in etwa die Waage. Halte Deine Gehpausen auch wirklich ein, um Dir selbst einen guten Start zu ermöglichen. Wundere Dich nicht: in der letzten Woche Deines Einsteiger-Laufplans fällt die Gehpause zwischendurch weg, da Du 30 Minuten durchgehend joggst und sich daraufhin das Cool-Down anschließt.

| 1. WOCHE | | |
|---|---|---|
| **I. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>2 Minuten joggen (8-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (7-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **II. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>2 Minuten joggen (8-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (7-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **III. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>2 Minuten joggen (8-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (7-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |

| 2. WOCHE | | |
|---|---|---|
| **I. TRAININGSTAG** | *28 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>3 Minuten joggen (6-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (5-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **II. TRAININGSTAG** | *28 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>2 Minuten joggen (8-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (7-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **III. TRAININGSTAG** | *28 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>2 Minuten joggen (8-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (7-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |



| 3. WOCHE | | |
|---|---|---|
| **I. TRAININGSTAG** | *34 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>4 Minuten joggen (6-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (5-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **II. TRAININGSTAG** | *34 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>4 Minuten joggen (6-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (5-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **III. TRAININGSTAG** | *34 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>4 Minuten joggen (6-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (5-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |



| 4. WOCHE | | |
|---|---|---|
| **I. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>6 Minuten joggen (4-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (3-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **II. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>6 Minuten joggen (4-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (3-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **III. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>6 Minuten joggen (4-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (3-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |

| 5. WOCHE | | |
|---|---|---|
| **I. TRAININGSTAG** | *34 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>10 Minuten joggen (3-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (2-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **II. TRAININGSTAG** | *34 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>10 Minuten joggen (3-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (2-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **III. TRAININGSTAG** | *34 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>10 Minuten joggen (3-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken (2-mal wiederholen)<br>10-20 Minuten Cool-down |

| 6. WOCHE | | |
|---|---|---|
| **I. TRAININGSTAG** | *32 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>15 Minuten joggen (2-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **II. TRAININGSTAG** | *32 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>15 Minuten joggen (2-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken<br>10-20 Minuten Cool-down |
| **III. TRAININGSTAG** | *32 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up<br>15 Minuten joggen (2-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken<br>10-20 Minuten Cool-down |



| 7. WOCHE | | |
|---|---|---|
| **I. TRAININGSTAG** | *42 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up |
| | | 20 Minuten joggen (2-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken |
| | | 10-20 Minuten Cool-down |
| **II. TRAININGSTAG** | *42 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up |
| | | 20 Minuten joggen (2-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken |
| | | 10-20 Minuten Cool-down |
| **III. TRAININGSTAG** | *42 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up |
| | | 20 Minuten joggen (2-mal wiederholen) plus 2 Minuten walken |
| | | 10-20 Minuten Cool-down |

| 8. WOCHE | | |
|---|---|---|
| **I. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up |
| | | 30 Minuten joggen |
| | | 10-20 Minuten Cool-down |
| **II. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up |
| | | 30 Minuten joggen |
| | | 10-20 Minuten Cool-down |
| **III. TRAININGSTAG** | *30 min + Warm-up & Cool-down* | 10-15 Minuten Warm-up |
| | | 30 Minuten joggen |
| | | 10-20 Minuten Cool-down |



*„Als blutiger Anfänger solltest Du Dein Herz-Kreislaufsystem langsam an das Lauftraining gewöhnen. Hierzu empfiehlt sich, mit Einheiten zu starten, die im Schnitt ca. 30 Minuten dauern. Diese sollten wie eine Art Intervalltraining gestaltet werden. Man beginnt beispielsweiße mit zwei Minuten lockerem Laufen, worauf drei Minuten langsames Gehen folgen - das Ganze fünf Mal durchführen. So eine Einheit sollte zwei bis drei Mal pro Woche wiederholt werden. Dabei sollte die Be- und Entlastung wöchentlich etwas verändert und gesteigert werden: In der zweiten Woche drei Minuten Laufen und drei Minuten langsames Gehen, in der dritten Woche fünf Mal drei Minuten Laufen und drei Minuten Gehen. Mit der Zeit sollte die Belastungsdauer länger sein als die Entlastungszeit – bis man am Ende 30 Minuten am Stück ohne Probleme locker laufen kann. Grundsätzlich sollte vor jeder Einheit natürlich an das Aufwärmen und danach an den Cool-Down gedacht werden."*



**Personal Trainer Matthias Snobe trainiert mit Privatpersonen, sowie Athleten und Vereinen. Sport und gesunder Lifestyle sind seine große Leidenschaft. [snobefit.at]**

## 4.2 BURN IT!

Laufsport eignet sich perfekt zur Fettverbrennung. Durch die Laufbewegung aktivierst Du Deinen gesamten Körper und mobilisierst Dein Körpergewicht. Das bedeutet einen erhöhten Kalorienverbrauch. Legst Du einen Kilometer in sieben Minuten zurück, verbrennst Du im Schnitt 0,135 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht und Minute. Das ergibt also bei einem Körpergewicht von **55 Kilogramm 223 Kalorien je eine halbe Stunde**.

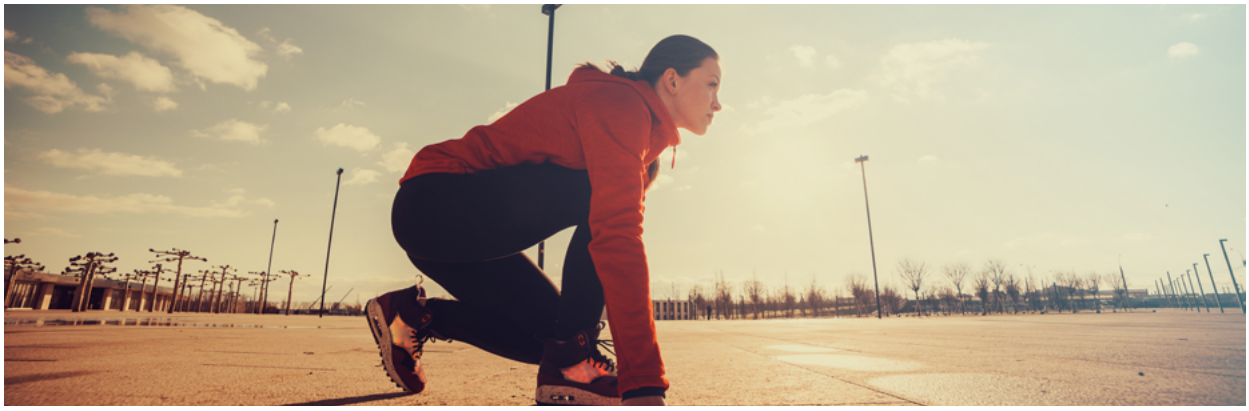
Um die Fettverbrennung zusätzlich anzukurbeln, empfiehlt sich ein Trainingsablauf, der an das HIIT (High Intensity Interval Training) angelehnt ist. Das bedeutet, Deinen Körper kurzzeitig bis an das Leistungslimit zu pushen, um dann wieder zu einer niedrigeren Intensität zurückzukehren.

Ein Trainingsplan wie dieser setzt jedoch eine gewisse Grundfitness heraus und sollte daher nicht von Einsteigern genutzt werden. Bei den ersten beiden Sprints sollte man zudem noch nicht ganz an sein Limit gehen, um den Körper langsam an den Wechsel der Intensitäten heranzuführen.



| 1. WOCHE | |
|---|---|
| I. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 5 Minuten joggen plus 30 Sekunden sprinten (4-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| II. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 5 Minuten joggen plus 30 Sekunden sprinten (4-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| III. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 5 Minuten joggen plus 30 Sekunden sprinten (4-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |

| 2. WOCHE | |
|---|---|
| I. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 30 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| II. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 30 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| III. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 30 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |



| 3. WOCHE | |
|---|---|
| I. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 9 Minuten joggen plus 35 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| II. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 9 Minuten joggen plus 35 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| III. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 9 Minuten joggen plus 35 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |



| 4. WOCHE | |
|---|---|
| I. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 45 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| II. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 45 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| III. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 45 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |

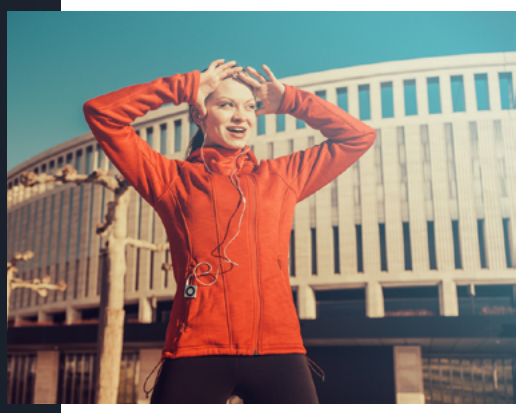


| 5. WOCHE | |
|---|---|
| I. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 60 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| II. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 60 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| III. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 60 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |

| 6. WOCHE | |
|---|---|
| I. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 5 Minuten joggen plus 50 Sekunden sprinten (6-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| II. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 5 Minuten joggen plus 50 Sekunden sprinten (6-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| III. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 5 Minuten joggen plus 50 Sekunden sprinten (6-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |

| 7. WOCHE | |
|---|---|
| I. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 7 Minuten joggen plus 75 Sekunden sprinten (4-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| II. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 7 Minuten joggen plus 75 Sekunden sprinten (4-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| III. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 7 Minuten joggen plus 75 Sekunden sprinten (4-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |

| 8. WOCHE | |
|---|---|
| I. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 90 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| II. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 90 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |
| III. TRAININGSTAG | 10-15 Minuten Warm-up |
| | 10 Minuten joggen plus 90 Sekunden sprinten (3-mal wiederholen) |
| | 10-20 Minuten Cool-down |



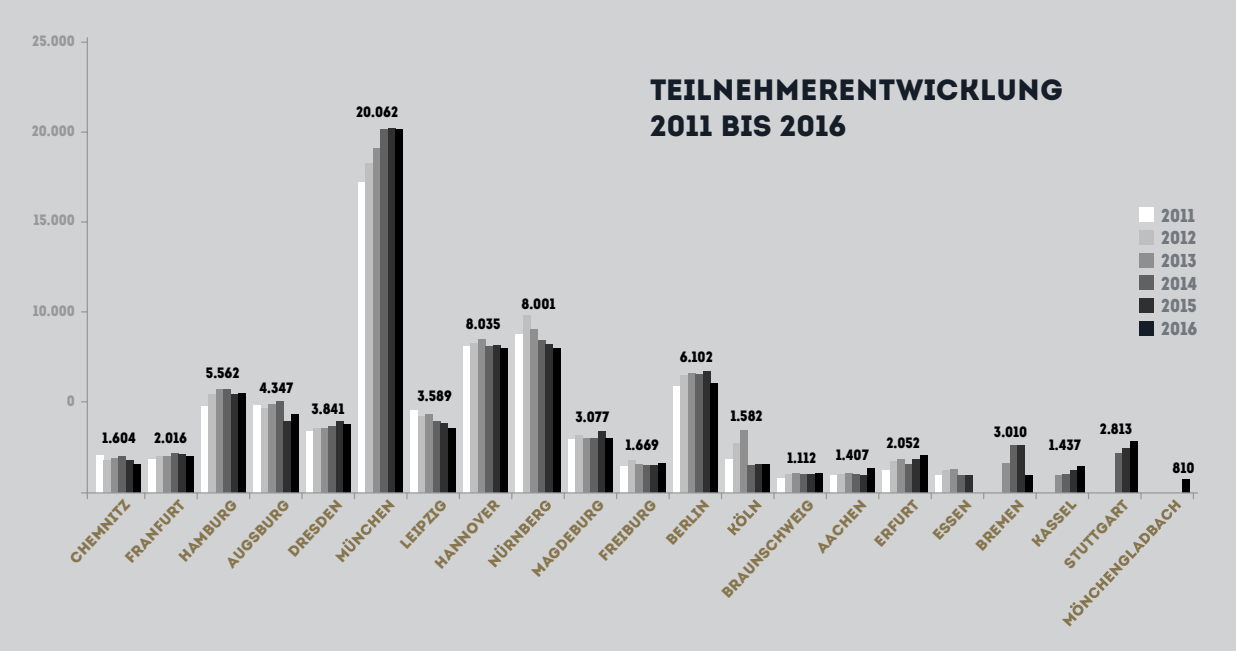
*„Um den Faktor Fatburning beim Laufen ideal auszunutzen, ist es wichtig, mit der richtigen Herzfrequenz zu trainieren. Aus sportwissenschaftlicher Sicht befindet sich dieser Bereich bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz einer Person. Andere Bezeichnungen für diese Bereiche sind Grundlagenausdauer oder extensiver Dauerlauf."*

**Matthias Snobe**

# 4.3 SO LÄUFT DEUTSCHLAND

Auf geht´s ins neue Laufjahr! Was ist Dein Ziel? Die Teilnehmerzahlen der Marathon- und Halbmarathonveranstaltungen steigen Jahr für Jahr.

Hier eine kleine Übersicht der Teilnehmerzahlen und deren Entwicklung der SportScheck Laufveranstaltungen.

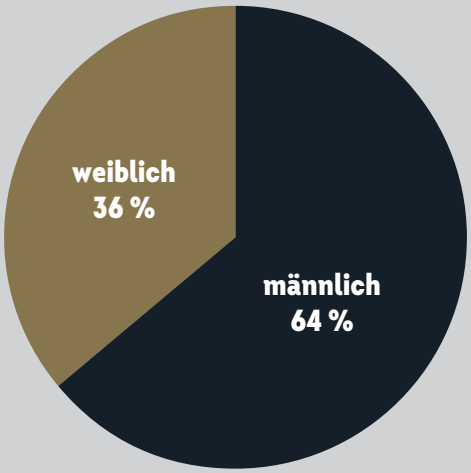



## TEILNEHMERZAHLEN 2016
## VERGLEICH DER GESAMTTEILNEHMER 2007 BIS 2016

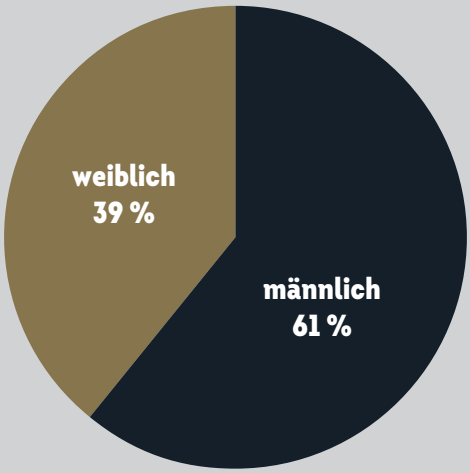


# TEILNEHMERZAHLEN 2016
## VERGLEICH DER GESAMTTEILNEHMER 2007 BIS 2016

### GESCHLECHTERVERTEILUNG ALLER TEILNEHMER 2009

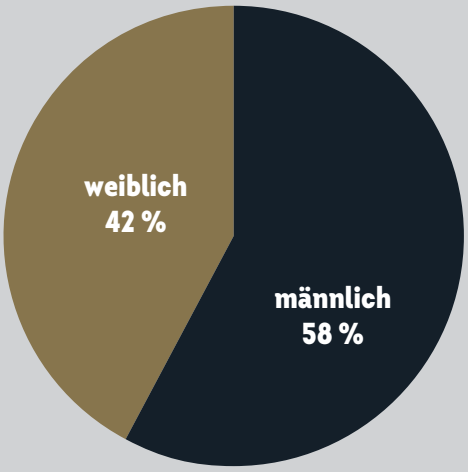



### GESCHLECHTERVERTEILUNG ALLER TEILNEHMER 2014

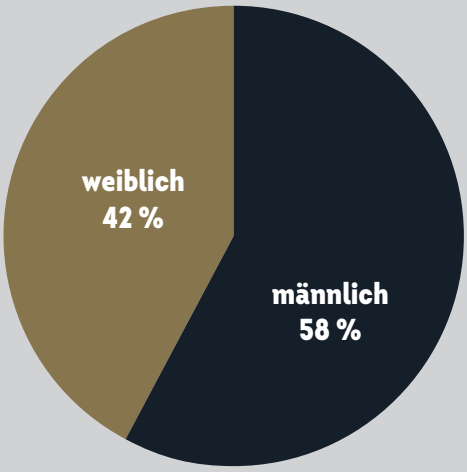





### GESCHLECHTERVERTEILUNG ALLER TEILNEHMER 2015




### GESCHLECHTERVERTEILUNG ALLER TEILNEHMER 2016





# 5. LAUFEN UND ERNÄHRUNG

## MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG ZUM ZIEL

Neben guten Laufschuhen, der richtigen Laufbekleidung und einer guten Portion Motivation, gehört für einen erfolgreichen Läufer auch die richtige Ernährung dazu. Nicht nur Dein Körper wird es Dir danken, Du wirst auch schnell merken, wie sehr die richtige Ernährung dir hilft, deine sportlichen Leistungen zu steigern. Dabei geht es nicht nur um einzelne Lebensmittel selbst, sondern auch um die richtige Energiezufuhr vor, während und nach dem Lauf.

# 5.1 VITAMINE

„Vitamine“ stammt von „Vita“ (lateinische für Leben). Tatsächlich sind Vitamine sehr wichtige Bestandteile für unsere Ernährung und damit für ein gesundes Leben. Sie sind sogar lebensnotwendig. Vitamine sind zwar im Gegensatz zu Kohlehydraten keine direkten Energieträger, dennoch sind sie für die Energiegewinnung zuständig und damit für jeden Läufer unverzichtbar. Denn Eiweiße, Kohlehydrate und Mineralstoffe kann Dein Körper erst durch Vitamine richtig verwerten aufnehmen. Zudem stärken die Mikronährstoffe unser Immunsystem und sind besonders und unterstützen unter anderem den Aufbau von Knochen und Zellen. Für die Belastbarkeit unseres Körpers, gerade fürs Laufen, sind starke Knochen natürlich wichtig. Wer sich durch vitaminreiche Lebensmittel gesund hält, setzt damit wichtige Voraussetzungen für seine geistigen und körperlichen Leistungen. Gerade Läufer haben durch viel Bewegung einen Nährstoffbedarf – und das gilt vor allem für Deine Vitaminzufuhr.

Um ausreichend Energie beim Laufen zu gewährleisten, sollten Vitamine bei Deiner Ernährung eine große Rolle spielen. Diese findest du jedoch nicht nur in Obst – Wir haben für Dich die wichtigsten Vitamine aufgelistet und verraten, in welchen Lebensmitteln sie stecken:

| | |
|---|---|
| **VITAMIN A** | Aprikosen, Pfirsiche, Eigelb, Gemüse, Fisch, Milch(-produkte) |
| **VITAMIN B1** | Vollkornprodukte, Sojabohnen, Reis, Schweinefleisch |
| **VITAMIN B2** | Vollkornprodukte, Hefe, Schweine-, Rind- und Geflügelfleisch, Milch(-produkte) |
| **VITAMIN B6** | Aprikosen, Bananen, Johannisbeeren, Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Vollkornprodukte, Nüsse, Hefe, Weizenkeimen, Bohnen, Fleisch, Fisch |
| **VITAMIN B7** | Champignons, Vollkornbrot, Nüsse, Sojabohnen, Linsen, Naturreis, Milch |
| **VITAMIN B9** | Broccoli, Blattgemüse, Fenchel, Spargel, Vollkornprodukte, Weizenkeime |
| **VITAMIN B12** | Käse, Eier, Fleisch, Fisch |
| **VITAMIN C** | Zitrusfrüchte, Kohlgemüse |

| | |
|---|---|
| **VITAMIN D** | Käse, Eigelb, Fischöl, Butter, Milch(-produkte) |
| **VITAMIN E** | Vollkornprodukte, Nüsse, Eigelb, Pflanzenöl, Butter und Margarine, Milch(-produkte) |
| **VITAMIN K** | Blumenkohl, Blattgemüse, Rosenkohl, Sauerkraut, Getreide, Rind- und Geflügelfleisch |

*„Vitamine sind lebenswichtig - ohne sie kann Dein Stoffwechsel seine Arbeit nicht verrichten. Leistungssteigerung, Muskelaufbau, Immunabwehr oder Fettabbau: nur wenn Du optimal versorgt bist, können diese Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen. Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, reich an B-Vitaminen, als auch Vitamin C, D und E sind für Deine sportlichen Erfolge beim Laufen grundlegend."*



**Patrycja Jaroszewski ist Food-Coach sowie Autorin und Gründerin von ‚Fitness and-Food'. [fitness-and-food.de]**

## 5.2 ENERGIEMANAGEMENT



Dein Energiemanagement fürs Laufen und damit die Frage „wann was essen?" hängt davon ab, wie lange und intensiv Deine Laufeinheiten ausfallen. Wer länger als eine Stunde läuft, braucht beispielswiese vor und während der Belastungen in viel regelmäßigeren Abständen Energie - in Form von Nahrung und Wasser. Wenn Du gerade erst mit dem Laufen angefangen hast und Dein Laufpensum noch etwas niedriger ist, benötigst Du auch entsprechend eine geringere Energiezufuhr. Viel Wasser trinken, gerade vor dem Laufen, ist unabhängig davon immer wichtig und sollte trotz kürzerer Laufeinheit nicht automatisch heruntergeschraubt werden.

### VOR UND WÄHREND DES LAUFENS

Apropos Trinken: Um während des Laufens möglichst lange mit Flüssigkeit versorgt zu sein, solltest Du vorher nochmal etwas Wasser tanken. So kann Dein Körper beim Laufen bis zu 30 bis 45 Minuten ohne Wasserzufuhr auskommen, auch wenn das bei höheren







Temperaturen natürlich schwerfällt, da Dein Körper mehr Wasser verliert. In der Regel ist es daher nicht notwendig, während des Laufens eine Wasserflasche bei sich zu tragen. Diese schränkt nur Deine Bewegungsfreiheit ein. Viel eher solltest Du versuchen, über den Tag hinweg genug Flüssigkeit zu Dir zu nehmen. Und, wie gesagt: kurz vor dem Lauf nochmal zur Wasserflasche greifen! Zu Saft oder Saftschorlen hingegen lieber nicht – das kann während des Laufens zu Magenproblemen führen.

Zwar verläuft jede Verdauung unterschiedlich schnell, dennoch besagt die Faustregel: Etwa zwei bis drei Stunden vor dem Laufen solltest Du Deine letzte (größere) Mahlzeit zu Dir genommen haben. Kurz zuvor zu essen, vor allem deftig, solltest Du lieber vermeiden - Übelkeit und Unwohlsein können die Folge sein und auch Deine sportliche Leistung sowie dein Energiehaushalt leiden. Ist der Körper mit der Verdauung einer üppigen Mahlzeit beschäftigt, so fehlt die Energie an anderer Stelle: beim Laufen. Eine ballaststoffarme und leicht verdauliche Mahlzeit zwei Stunden vor dem Laufen sind daher ideal: zum Beispiel Toast, Zwieback, Kartoffeln ohne Schale, gedünstete Karotten, Fisch, Eier, Milchprodukte, Erdbeeren oder Bananen. Kohlenhydrate als der wichtigste Energielieferant sollten in der letzten größeren Mahlzeit vor dem Laufen in jedem Fall enthalten sein. Im Vergleich zu Fetten können Kohlehydrate nämlich leichter von der Muskulatur verwertet werden.

## NACH DEM LAUFEN

Die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit muss nach dem Laufen wieder aufgefüllt werden. Das kannst Du am besten mit Getränken machen, die neben Wasser auch Kohlenhydrate und Elektrolyten enthalten: Saftschorlen, Wasser mit aufgelöster Magnesium- oder Kalziumtablette. Auch sogenannte Elektrolyt-Tabletten eignen sich hervorragend, da sie den Körper zusätzlich gezielt mit Kohlehydraten versorgt. Damit kannst Du Deinen Elektrolyt-Haushalt ganz leicht und schnell wieder ausgleichen. Dein Körper füllt seine Flüssigkeitsspeicher wieder auf und die Aktivität Deiner Muskel- und Nervenzellen werden gestärkt.

Die Mahlzeit nach dem Laufen sollte im Bestfall sowohl aus Kohlenhydraten als auch aus Proteinen bestehen. Die Menge an benötigter Energie hängt auch wieder davon ab, wie viel Energie Du verbraucht hast – Sprich, wie lange und intensiv Du gelaufen bist. Im Gegensatz zur empfohlenen Nahrung vor dem Lauf sollten die Lebensmittel ballaststoffreich sein: Vollkornprodukte, Reis und Gemüse in Kombination mit Hähnchenbrust oder Lachs beispielswiese. Vor allem Sprossen sind ein sehr eiweißhaltiges Gemüse und sättigen Dich daher besonders lange.



Quellen:
http://www.lauftipps.ch/laufsport/dauerlauf-anfaenger/richtiges-lauftraining/
http://www.richtig-joggen.net/vorbereitung-vor-dem-training.html
http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/fitness-uebungen-hampelmann-richtig-machen-a-1039562.html
http://www.runnersworld.de/gesundheit/kniebeuge.287163.htm
http://www.joggen-online.de/lauftraining/lauftechnik/armarbeit-beim-laufen.html#
http://www.runnersworld.de/training/der-perfekte-laufstil.289056.htm#1
http://www.richtig-joggen.net/die-richtige-lauftechnik.html
http://www.herbertsteffny.de/ratgeber/laufstil.htm
http://www.mm-training.net/2011/03/21/richtig-joggen/
http://www.richtig-joggen.net/aerobes-und-anaerobes-training.html
http://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/Wie-oft-atmet-der-Mensch;art114,269327
http://www.joggen-online.de/lauftraining/lauftechnik/atmung.html#
http://www.lauftipps.ch/laufsport/lauftechnik/atemrhythmus-und-lauftraining/
http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Training/Dehnen-Was-bringt-s-1511.html
http://www.runnersworld.de/training/wann-sie-dehnen-sollten.68631.htm
http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/stretching-dehnen-ist-nach-sport-wichtiger-als-zum-aufwaermen-a-1029950.html
https://fin.de/magazin/ernaehrung/artikel/essen-nach-dem-sport/
http://www.fitforfun.de/sport/trainingsplan/anfaenger-trainingsplan-30-minuten-am-stueck_aid_9944.html
http://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/laufplaene-4-trainings-plaene-fuer-ihre-ziele_aid_12247.html
http://www.fitforfun.de/sport/laufen/laufen-fuer-anfaenger/von-0-auf-10-kilometer/so-gehts_aid_4077.html

Quellen (Sheila)
http://www.tipps4fitness.de/schweinehund-ueberwinden/
http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/marathon/pwieeinsteigertippsfuerlaufanfaenger100.html
http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/laufen/tid-14617/sport-annahme-7-laufen-staerkt-die-knochen_aid_409219.html
http://www.fitforfun.de/sport/laufen/joggen_aid_5371.html
http://www.run.de/laufen-disziplin-ist-der-beste-motivator/
http://www.laufen-macht-schlau.de/Laufen_macht_schlau%21/Laufen_macht_schlau%21.html
http://www.runnersworld.de/training/der-richtige-laufschuh-fuer-anfaenger.275634.htm
http://www.runnersworld.de/gesundheit/moderates-joggen-erhoeht-lebenserwartung.285315.htm
http://www.joggen.net/laufschuhe/anfaenger/
http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/studie-der-uniklinik-ulm-laufen-macht-schlau-und-verbessert-die-stimmung-1548687.html
http://www.barfuss-schuhe.net/ratgeber-barfussschuhe/barfussschuhe-laufen-tipps/186/
http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/993325/
http://www.wiwo.de/erfolg/trends/farbpsychologie-gruene-farbe-steigert-die-kreativitaet/6364478.html
http://www.100-gesundheitstipps.de/cholesterin-senken-mit-sport-statt-medikamenten.html
http://www.intersport.de/blog/laufschuh-schnuertechniken-die-marathonschnuerung/
http://www.runnersworld.de/ernaehrung/essen-und-laufen-der-richtige-zeitpunkt.62831.htm
http://www.netdoktor.de/ernaehrung/ballaststoffe/ballaststoffarme-lebensmittel/

## HERAUSGEBER

SportScheck GmbH
Neuhauser Straße 21, 80331 München
Hotline: (24h) 089 - 6110 1616
Fax: 01806 - 50 51 50
E-Mail: service@sportscheck.com
Handelsregister: B79508, Amtsgericht München
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 8111 46997

## GESCHÄFTSFÜHRUNG

Markus Rech (Vors.), Jan Kegelberg, Lars Schöneweiß
Vorsitzende des Beirats: Neela Montgomery
© 2016 SportScheck GmbH
Alle Rechte vorbehalten
Erschienen: 2017, Format: PDF

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

**Wichtiger Hinweis:** alle Ratschläge wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Sie sind für Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Dennoch sind Sie selbst aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen können und möchten. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder SportScheck und Verantwortliche noch Autoren können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Fotos: shutterstock, Adobe Stock, SportScheck